



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN



ERFÜLLT.LEBEN

Impulse für Persönlichkeitsbildung & Spiritualität

Ich setzte den Fuß in die Luft – und sie trug.

(Hilde Domin)

Wir leben in einer Zeit, in der das Leben oft schneller bei uns ankommt, als wir es verarbeiten können. Und es stellt uns vor Fragen, die nicht nur technisch beantwortet werden können: Was bedeutet Aufmerksamkeit in einer Welt voller Ablenkungen? Woran halte ich mich, wenn vieles sich permanent verändert? Wie bleibe ich im rasanten Fluss des Lebens bei mir selbst – und bei den Menschen, die mir am Herzen liegen?

Mit unseren Veranstaltungsangeboten wollen wir Begegnungsräume eröffnen und es ermöglichen wesentlichen (Lebens)Fragen nachzugehen um persönliche Antworten zu finden. Die Veranstaltungen von **ERFÜLLT.LEBEN** bieten kostbare Momente der Auszeit vom Alltag – keine Flucht aus der Welt, sondern Anregungen in verschiedenen Weisen, in ihr zuhause zu sein.

Vier Themenschwerpunkte eröffnen unterschiedliche Blickwinkel und führen Schritt für Schritt näher zu dem, was im Leben wirklich wichtig ist.

Im **DENK.WERK** führen wir gemeinsam Gespräche über das, was wir glauben, hoffen und lieben.

Im **JETZT.GLÜCK** werden wir eingeladen, für die kleinen Momente, die das Leben schöner machen, aufmerksam zu sein.

Das **WESENTLICH.SEIN** unterstützt darin, das eigene Leben bewusst zu gestalten und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu leben.

Der **SEELEN.GRUND** führt in die Stille und hilft uns auf unser Herz zu hören.

Ob Sie sich persönlich oder beruflich weiterentwickeln möchten oder spirituelle Impulse suchen:
Hier finden Sie Wege, die tragen. Gerne gehen wir ein Stück des Weges mit Ihnen.

click / flow

SEELEN.GRUND

Spiritualität im Alltag leben

Unter Spiritualität verstehen wir die „innere Ausrichtung unseres Herzens“. Die Veranstaltungen des **SEELEN.GRUNDES** laden ein, still zu werden und auf das eigene Herz zu hören. Dabei steht nicht das Tun im Vordergrund, sondern das Sein. **SEELEN.GRUND** ist eine Einladung, uns selbst zu spüren und Kraft zu sammeln, die von innen kommt.

ATEMPAUSEN

Entspannungsstunde mit: Mag.^a (FH) Romana Ravnjak
Termine: DI, 22. September, 20. Oktober, 17. November und 15. Dezember 2026 | jeweils 19.30–20.30 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM

ZEN-SESSHIN

Meditation mit: Dr.ⁱⁿ Marie-Dominique Molnar
Termin: SO, 27. September, 18 Uhr bis FR, 2. Oktober 2026, 12 Uhr
Ort: Stift St. Georgen am Längsee
Kosten: 130 Euro (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

IM ATEM BLICKEN WIR NACH INNEN

Online-Vortragsreihe von: Mag. Eduard Gutleb
Termine: DI, 29. September, 6. und 13. Oktober 2026 | jeweils 18.30–20 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM
Kosten: 45 Euro

AUSZEIT AM ABEND

Entspannungsstunde mit: Mag.^a Petra Strohmaier
Termine: DI, 29. September, 27. Oktober, 24. November, 22. Dezember 2026 und 26. Jänner 2027 | jeweils 19.30–20.30 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM

LEBEN ALS WANDLUNGSPROZESS

Was mich prägt und was bleibt
Online-Meditation mit: Mag.^a Angelika Gassner
Termine: MO, 7., DO, 10. und MO, 14. Dezember 2026 | jeweils 18.30–19.45 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM

ZEN-MEDITATION – Einführung

Meditation mit: Dr.ⁱⁿ Marie-Dominique Molnar
Termin: FR, 5. Feber, 18 Uhr bis SO, 7. Feber 2027, 12 Uhr
Ort: Stift St. Georgen am Längsee
Kosten: 70 Euro (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

JETZT.GLÜCK

Das Gute im Leben entdecken

Glück muss nicht spektakulär sein. Oft liegt es im Unscheinbaren: in einem freundlichen Blick, einer kurzen Pause, einem Gedanken, der leicht macht. **JETZT.GLÜCK** lädt ein, für diese kleinen Momente, die unser Leben schöner machen, aufmerksam zu sein. Die Veranstaltungen des **JETZT.GLÜCK** zeigen Wege, die unser Herz weiter machen und unseren Blick freundlicher – uns selbst und anderen gegenüber.

BUCHCLUB: DIGITAL

Online-Austausch mit: Mag.^a Elfriede Verhounig
Termine: 1x im Monat, Freitagabend
FR, 25. September, 30. Oktober, 27. November, 18. Dezember 2026 und 29. Jänner, 26. Feber 2027 | jeweils 19–21 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM
Einstieg jederzeit möglich

BUCH.WEISE ZURÜCK ZU DIR

Online-Austausch mit: Cindy Sablatnig, BA, MA
Termine: DI, 13. Oktober, 10. November, 1. Dezember 2026 und 19. Jänner 2027 | jeweils 19–21 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM

MEHR ALS ALLTAG – Rituale, die guttun

Online-Vortragsreihe von: Mag.^a Alexandra Gfreiner
Termine: DI, 20., 27. Oktober und 3. November 2026 | jeweils 18.30–20 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM

INTUITIVES SCHREIBEN – Ikigai

Online-Workshop mit: Mag.^a Anita Arneitz
Termine: DO, 22. und 29. Oktober, 5. und 12. November 2026
jeweils 18.30–20 Uhr
Ort: ONLINE via ZOOM
Kosten: 60 Euro

WESENTLICH.SEIN

Innehalten. Spüren. Zu mir finden.

In den Veranstaltungen von **WESENTLICH.SEIN** wollen wir die Aufmerksamkeit auf eine Tiefendimension des Lebens lenken und ermutigen, nach dem MEHR im Leben Ausschau zu halten. Es geht um unsere Haltung im Alltag: aufmerksam, gesammelt, innerlich weit. Es geht darum, bewusst das eigene Leben zu gestalten und Verbundenheit mit uns und anderen zu leben. **WESENTLICH.SEIN** versucht Wege aufzuzeigen, wie das wirklich Wichtige erkannt und bewusst gelebt werden kann.

WACH IM AUGENBLICK

Achtsamkeit als Weg in die Tiefe

Online-Vortragsreihe von: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder, BA MA

Termine: DO, 1., 8. und 15. Oktober 2026 | jeweils 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

DIE BEFREIENDE KRAFT DES WORTES

Hoffnungsvolle Kommunikation in herausfordernden Lebenssituationen

Vortrag von: Dipl. Theol.ⁱⁿ Viola Weiß

Termin: DI, 13. Oktober 2026 | 15–17 Uhr

Ort: Diözesanhaus Klagenfurt

AHA! SELBSTERKENNTNIS ALS SCHLÜSSEL

Workshopreihe mit: Mag.^a Lydia Kienzer-Schwaiger

Termine: DO, 22. Oktober, 5. und 19. November und 3. Dezember 2026
jeweils 18–20 Uhr

Ort: Diözesanhaus Klagenfurt

Kosten: 134 Euro

AUF EIN WORT – Ganz „Ohr“ sein

Online-Vortrag von: Mag.^a Michaela Lugmaier

Termin: DO, 19. November 2026 | 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

HINGABE – JA zum Leben sagen

Online-Vortrag von: Cindy Sablatnig, MA BA

Termin: DO, 26. November 2026 | 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

DENK.WERK

Informieren. Diskutieren. Weiterdenken

Die Veranstaltungen des **DENK.WERKES** eröffnen einen Raum, in dem Fragen willkommen sind und Gedanken sich entfalten dürfen. Im gemeinsamen Gespräch über das, was wir glauben, hoffen und lieben, wächst Verständnis für uns selbst und für andere. Manchmal genügt ein einziger Satz oder eine neue Sichtweise, um uns „wach“ zu machen und uns im Leben ein Stück weiterzuführen.

DEN ABSCHIED IN DIE EIGENEN HÄNDE NEHMEN

Vortrag von: Mag. Claus C. Hufnagl

Termin: FR, 23. Oktober 2026 | 16–18 Uhr

Ort: Diözesanhaus Klagenfurt

Kosten: 5 Euro

WAS DIE SEELE STÄRKT

Spiritualität als Kraftquelle im Alltag

Online-Vortrag von: Prof. Mag. Joachim Hawel PhD MAS

Termin: DI, 1. Dezember 2026 | 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

VON DER KRAFT DER WERTE UND DER SEHNSUCHT NACH SINN

Online-Vortrag von: Prof. Mag. Joachim Hawel PhD MAS

Termin: DI, 10. November 2026 | 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

LEBEN, WAS MIR WICHTIG IST

Online-Vortrag von: Prof. Mag. Joachim Hawel PhD MAS

Termin: DI, 26. Jänner 2027 | 18.30–20 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Organisation & Rahmenbedingungen

Viele der Veranstaltungsangebote finden ONLINE via ZOOM statt – unkompliziert, ohne Anreise, von zu Hause aus. Die Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung zeitgerecht übermittelt. Manche Veranstaltungen laden ein, in Präsenz gemeinsam unterwegs zu sein. Die meisten Angebote können einzeln besucht werden. Mehrteilige Veranstaltungen sind häufig nur gemeinsam zu buchen. Um uns die Organisation der Veranstaltungen zu erleichtern, bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung und verlässliche Teilnahme.

FÜR WEN SIND DIE ANGEBOTE?

Für alle, die ...

- sich nach Orientierung, innerer Ruhe und Klarheit sehnen,
- an Wendepunkten stehen oder Veränderung bewusst gestalten möchten,
- spirituell interessiert sind oder Fragen ans Leben haben,
- in Pädagogik, Beratung, Seelsorge tätig sind,
- andere begleiten und selbst gut begleitet sein wollen.

WAS WIRD FÜR DIE TEILNAHME BENÖTIGT?

Bei Online-Veranstaltungen benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder einen Laptop mit Kamera. Fragen? Gerne über Mikro oder Chat. Um teilzunehmen, ist keine Vorerfahrung notwendig – nur Offenheit und etwas Zeit für sich selbst. Bei Bedarf unterstützen wir gerne beim Einstieg.

ORTE

Diözesanhaus Klagenfurt, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.
Stift St. Georgen, Schlossallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee
ONLINE via ZOOM

KOSTEN

Wenn nicht anders angegeben, sind die Veranstaltungen dank Fördermitteln kostenfrei.
Mit Ihrer freiwilligen Spende unterstützen Sie unsere Bildungsarbeit.
Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Titel, Datum und Ort des Angebotes

HINWEIS

Bei Bedarf stellen wir gerne Teilnahmebestätigungen aus. Voraussetzung dafür ist bei Online-Veranstaltungen Ihre aktive Teilnahme mit eingeschalteter Kamera und die Angabe Ihres Vor- und Nachnamens.

Am Leben sein, heißt unterwegs sein – mit Fragen, Sehnsüchten und Hoffnungen.
Unsere Angebote begleiten Sie auf Ihrem Weg.
Sie laden ein innezuhalten, geben Orientierung und eröffnen neue Perspektiven.
Hier finden Sie Räume für Austausch, Inspiration und Wachstum – für ein Leben in Fülle.



INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička unter
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at oder +43 676 87722424
ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
<https://www.kath-kirche-kaernten.at/erfuellt-leben>



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
KÄRNTEN



LAND KÄRNTEN

Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA